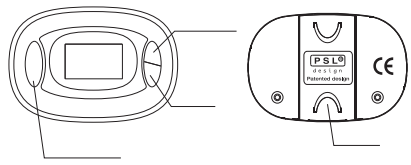
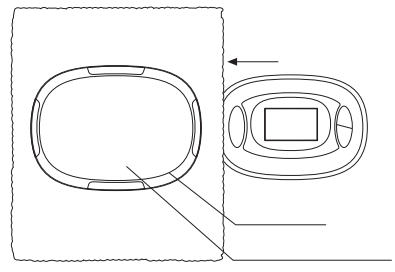
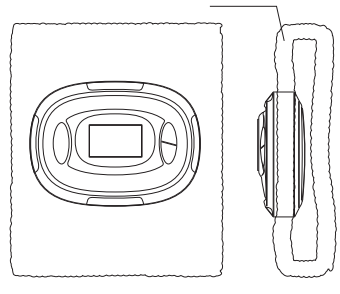
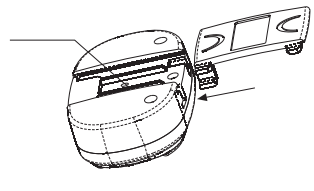
SKC20



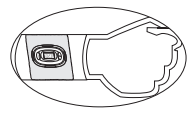






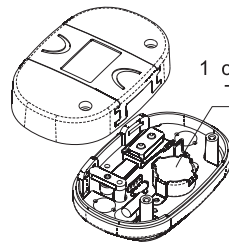
UP

DOWN



On the Wrist
Fig. 5

On the Waist
Fig. 6



Manual de instrucciones-Espanol

CARACTERÍSTICAS
1. Visualización de la hora real con formato de 12 ó 24 horas
2. Función de cronógrafo (contabiliza el tiempo hasta 9 horas 59 minutos 59 segundos)
3. Contabiliza la distancia recorrida hasta 99,999 pasos
4. Calcula el consumo de calorías hasta 9,999 Kcal

FUNCIÓN DE LOS BOTONES
1. MODE (modo) - Seleccione el modo Reloj, Cronógrafo, Paso, Distancia y Caloría de manera secuencial o avance hasta el valor relativo.
2. SET(ajustar)- Ajuste la hora, la zancada y el peso, o inicie/ detenga e cronómetro.
3. CLEAR (borrar) - Restablezca los pasos, la distancia y las calorías a 0.

CÓMO INSTALAR Y ADORNAR
1. Inserte la unidad desde el lateral de la toalla (fig. 1). Empuje entonces hacia arriba a través del anillo hasta que encaje (fig. 2). Puede colocárselo entonces en la muñeca (fig. 5).

Nota: cuando se encuentra en su muñeca, la unidad sólo mostrará la hora, las demás funciones del pedómetro no serán precisas.

2. Retire el clip, gire la dirección del clip e inserte la unidad como se muestra en las figuras 3 y 4. Colóqueselo entonces en su cintura.

AJUSTE DE LA HORA
1. Pulse varias veces el botón MODE hasta que aparezca la hora en la pantalla.
2. Pulse SET y los dígitos de la hora empezarán a parpadear.
3. Pulse varias veces el botón MODE para avanzar hasta la hora correcta en el formato de 12 ó 24 horas (aparece A o P para AM o PM).
4. Pulse SET y los dígitos correspondientes a los minutos empezarán a parpadear.
5. Pulse varias veces MODE para avanzar y seleccionar los minutos correctos.
6. Pulse SET para confirmar la configuración y volver a la pantalla de hora.

Nota: Si no se pulsa el botón MODE o SET en 5 segundos, la pantalla LCD volverá a la pantalla de hora con la nueva configuración.

USO DEL CRONÓGRAFO
1. Pulse varias veces el botón MODE hasta que la flecha indicadora señale Chro. Aparecerá la última medición realizada.
2. Mantenga pulsado el botón SET durante más de 3 segundos pararestablece el cronómetro.
3. Pulse SET para iniciar la contabilización. Entonces aparecerá el tiempo transcurrido. Para detener la contabilización, vuelva a pulsar SET. Durante los 10 primeros minutos, el cronómetro cuenta el tiempo de 0'00.00 a 9'59.99 (9 minutos 59 segundos 99 décimas de segundo). Tras contabilizar 10 minutos, la pantalla muestra de 0:10:00 a 9:59:59 (9 horas 59 minutos 59 segundos) y luego se para.

AJUSTE DEL PASO
1. Pulse varias veces el botón MODE hasta que la flecha indicadora señale Dis. Aparecerá la última medición realizada.
2. Pulse SET para acceder al modo de ajuste del paso. Aparecerá la configuración de paso predeterminada: 70 cm.
3. Pulse varias veces el botón MODE para ajustar la longitud media del paso, la PEDOMETER aumenta la longitud del paso en 5 cm cada vez que se pulsa el botón MODE (el intervalo de longitud del paso es de 30 a 200 cm).

Nota: Si no se pulsa el botón MODE o SET en 5 segundos, la pantalla LCD volverá a mostrar la distancia con la nueva configuración.

AJUSTE DEL PESO
1. Pulse varias veces el botón MODE hasta que la flecha indicadora señale Cal. Aparecerá la última medición de calorías realizada.
2. Pulse SET para acceder al modo de ajuste del peso. Aparecerá el ajuste de peso predeterminado: 60 kg.
3. Pulse varias veces el botón MODE para ajustar el peso correcto. La PEDOMETER aumenta el peso en 5 kg cada vez que se pulsa el botón MODE (el intervalo de peso es de 30 a 120 kg).

Nota: Si no se pulsa el botón MODE o SET en 5 segundos, la pantalla LCD volverá a mostrar la pantalla de calorías con la nueva configuración.

CÁLCULO DE PASOS
1. Pulse varias veces el botón MODE hasta que la flecha indicadora señale Step. Aparecerá el número de pasos que recorrió la última vez.
2. Mantenga pulsado el botón CLEAR durante 3 segundos para restablecer la pantalla a 0.
   Nota: Mantenga pulsado el botón CLEAR durante 3 segundos para restablecer la distancia en pasos y las calorías.
3. Asegure el PEDÓMETRO de manera segura en su cinturón de manera que quede cerca de la parte central de su cintura y comience con su ejercicio. La pantalla LCD mostrará el número de pasos que ha tomado.
4. Pulse el botón MODE hasta que la flecha indicadora señale Km o Cal. Aparecerá la distancia o calorías aproximadas que ha recorrido y quemado.

CÁLCULO DE LA DISTANCIA
1. Pulse varias veces el botón MODE hasta que la flecha indicadora señale Dis. Aparecerá la distancia que recorrió la última vez.
2. Mantenga pulsado el botón CLEAR durante más de 3 segundos para restablecer la pantalla a 0.

Nota: Mantenga pulsado el botón CLEAR durante más de 3 segundos y se restablecerá la distancia en pasos y las calorías.

3. Enganche la PEDOMETER a su cinturón, cerca del parte central delantera de su cintura y comience con su ejercicio. la pantalla del LCD exhibe la distancia aproximada que usted ha ejercitado.

Nota: También puede calcular la distancia pulsando MODE hasta que la flecha señale Dis en el modo de cálculo de pasos

CÁLCULO DE CALORÍAS
1. Pulse varias veces el botón MODE hasta que la flecha indicadora señale Cal y aparezcan las calorías medidas la última vez.
2. Mantenga pulsado el botón CLEAR durante más de 3 segundos para restablecer la pantalla a 0.

Nota: Mantenga pulsado el botón CLEAR durante más de 3 segundos y se restablecerá la distancia en pasos y las calorías.

3. Enganche la PEDOMETER a su cinturón, cerca del parte central delantera de su cintura y comience con su ejercicio. La pantalla LCD mostrará las calorías aproximadas que ha quemado.

Nota: a. También puede calcular las calorías quemadas pulsando el botón MODE hasta que la flecha indicador señale Cal en el modo de cálculo de pasos o en el modo de cálculo de la distancia.
b. La cantidad de calorías quemadas variará según el peso corporal y el nivel de desplazamiento.

Nota: Si no se detecta el sensor de cálculo o no se pulsa ninguna tecla en 5 minutos, la pantalla LCD volverá al modo de visualización de la hora, salvo que se empiece a calcular el tiempo en el modo de cronómetro.

CAMBIO DE LAS PILAS
1. Cuando la exhibición del LCD se convierte en dévil o ninguna exhibición,quite el tornillo por el destornillador para substituir 1 PC AG13 o batería equivalente (higo).
2. Si el LCD exhibe el carácter del error, quite por favor el clip para utilizar un perno del metal para presionar el agujero del "RESET" para reajustar la unidad (higo).

OBSERVACIÓN:
1. En todos los modos de Configuración, para el avance rápido, mantenga pulsado durante 2 segundos el botón MODE.
2. Los pedometers magnéticos y mecánicos miden niveles de la actividad física. Las mediciones se verán influenciadas por el grado de sensibilidad de la configuración, del lugar del cuerpo en que se coloque y de la zancada del usuario.Para conseguir que el podóm etro funcione correctamente,debe utilizar la abrazadera para sujetarlo a la pretina,no en el bolsillo, asegurándose de que la dirección de colocación del equipo es la misma que muestra la gura.

003-721-252 CE

Este producto no es adecuado para niños de menos de 36 meses, por estar formado por piezas pequeñas. Este producto no es un juguete. Gracias por respetar estas indicadiones